

今日からできるリハビリ体操

介護老人保健施設 生協わかばの里
作業療法士 坪田 圭佑

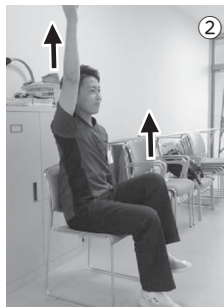


今月も正しい姿勢を保つ体操を紹介します。今月のモデルは、わかばの里の新人職員の松山さんです。

足上げ 姿勢を保ちながら動く体操



- ① 1) 背筋を伸ばしながら、椅子に腰かけます。



- ② 2) 背筋を伸ばしたまま右手と反対側の足を上げます。

- 3) 左手と反対側の足も同様に上げます。左右交互に、5回ずつ行います。

膝伸ばし 姿勢を保ちながら動く体操



- ① 1) 背筋を伸ばしたまま右手を上げ、反対側の膝を伸ばします。
- 2) 左手を上げ、反対側の膝を伸ばします。左右交互に、5回ずつ行います。